









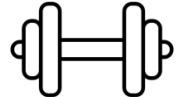


# Kursplan und Trainingszirkel ab Mo, 7. Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Susanne	9.15 – 9.45 Uhr <b>Pilates</b> Susanne	8.15 – 9.00 Uhr <b>Pilates</b> Lena 	9.30 – 10.00 Uhr <b>Salsa-Dance</b> Claudia	8.15 – 8.45 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team		10.10 – 10.40 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team
13.00 – 13.30 Uhr <b>Fkt. Rückentraining+</b> Team	10.15 – 10.45 Uhr <b>Pilates</b> Susanne	9.30 – 10.15 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gym</b> Lena	10.30 – 11.00 Uhr <b>Kursmix</b> Claudia	9.15 – 9.45 Uhr <b>Stabil &amp; Standfest</b> Tina	<b>Kursraum 1 = Flexx Zirkel</b> <b>Kursraum 2 = max. 8 Personen</b> <b>Sling = max. 6 Personen</b> <b>Outdoor = max. 15 Personen</b>  Die Anmeldung erfolgt über <b>Kurskarten</b> , die ihr pro Besuch für euren Kurs am Service-Tresen beim Check In erhaltet.   <b>Outdoorkurse: Treffpunkt Innenhof am Parkplatz</b> (Teilnahme ohne Test möglich, Voranmeldung nicht nötig – genügend Plätze vorhanden)	
				10.15 – 11.15 Uhr <b>Yoga &amp; Entspannung</b> Susanne		
17.15 – 17.45 <b>Zumba Step</b> Yana	18.00 – 18.45 Uhr <b>BBP</b> Lena	17.15 – 18.00 Uhr <b>Rücken fit</b> Team	16.10 – 16.50 Uhr <b>Sling-Training</b> Janis	17.00 – 18.00 <b>Step &amp; BBP</b> Team 		
18.15 – 19.00 <b>Body -Styling</b> Yana	19.15 – 20.00 Uhr <b>Laufen - Einsteiger</b> Anna 	18.30 – 19.30 Uhr <b>Freeletics</b> Janis 	17.15 – 18.00 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> Susanne			
19.30 – 20.30 Uhr <b>Langhantel</b> Team	20.00 – 21.00 <b>Zumba Dance</b> Yana	19.45 – 20.30 Uhr <b>Yoga</b> Renate	18.30 – 19.30 Uhr <b>Langhantel</b> Janis			

## Laufen für Einsteiger - Ausdauertraining stärkt dein Herz!

Ob zum Stressabbau oder zur Stärkung deines Herz-Kreislauf-Systems - mithilfe eines regelmäßigen Lauftrainings tust du dir und deiner Gesundheit etwas Gutes. Du bist Anfänger oder möchtest nach langer Zeit wieder mit dem Lauftraining beginnen und hast Lust darauf ein paar zusätzliche Kalorien zu verbrennen? Dann schnappe dir deine Laufschuhe und schau am Dienstagabend vorbei. Dich erwarten verschiedene Laufprogramme für Einsteiger, vielfältige Technikübungen (ABC-Lauf) und Dehnungsübungen im Barnstorfer Wald! Ich freue mich auf deine Teilnahme – Anna!

## Freeletics – Training an der frischen Luft für bessere Fitness und Wohlbefinden!

In diesem Kursformat werden Muskeln aufgebaut, Fett verbrannt und das Herzkreislaufsystem trainiert – Level: Alle. Durch die vielfältigen Möglichkeiten im Barnstorfer Wald Sport zu treiben (Bänke, Bewegungsparcours, Bälle & Gewichte), wird bei jedem Training ein neuer Reiz gesetzt. Warm Up und abschließendes Dehnen inklusive!


Ich freue mich auf deine Teilnahme – Janis!

**LT-Sportclub**  
Tiergartenallee 1-2  
18059 Rostock

**Tel: 0381 – 12165960**  
info@lt-sportclub.de  
www.lt-sportclub.de

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr 07.00-22.00 Uhr  
Sa & So 10.00-16.00 Uhr

## Club 55 Gesundheitstraining (feste Gruppen) ab Mo., 7. Juni 2021

Montag	Mittwoch	Donnerstag
8.00 – 8.45 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	10.45 – 11.30 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	8.15 – 9.00 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor
9.15 – 10.00 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	18.30 – 19.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor	11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor
11.30 – 12.15 Uhr <b>Club 55</b> Outdoor		
15.00 – 15.45 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2		
16.00 – 16.45 Uhr <b>Club 55</b> Kursraum 2		

Unser **Club 55 Gesundheitstraining** entstand aus einer Studie in Zusammenarbeit mit der Uniklinik Rostock im Jahr 2007.

Seit 14 Jahren bieten wir neben unseren offenen Kursen die Club 55 Kurse in einer festen Gruppe mit begrenzter Personenzahl an.

**Inhalte:** Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Freude im sozialen Verband!


**Möchtet ihr immer einen sicheren Platz in einer dieser Gruppen?**

Dann spricht uns gern an, in welchem Kurs noch Plätze vorhanden sind.

Die extra Kosten belaufen sich auf 5,00 Eur pro Monat.

Viel Spaß wünschen eure Kursleiter

Tina, Anna, Janis, Birgit, Luis, Lena & Susanne

 **Der Großteil der Kurse findet aufgrund der Personenbegrenzung vorübergehend draußen im schönen Barnstorfer Wald statt.**

**Treffpunkt: Innenhof am Parkplatz**